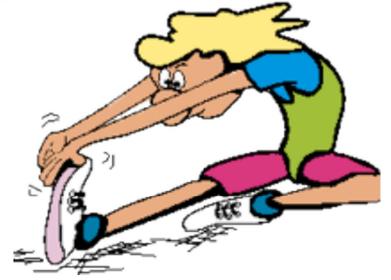


Stretching Program



Pour celles et ceux qui veulent pratiquer une activité physique en douceur.
Pour celles et eux qui veulent compléter leur entraînement.
Pour celles et ceux qui veulent prendre un peu de temps pour eux.....

En musique, c' est encore mieux !

Précautions d'usage !!! :

1. faire de la place autour de soi.
2. mettre une tenue adaptée à la pratique sportive.
3. pas besoin de chaussures !
4. prévoir un petit tapis ou une serviette de bain.
5. prévoir une bouteille d'eau et penser à s'hydrater régulièrement.
6. la respiration se fait de manière continue sauf si précisions. **PAS d'apnée.**
7. vous devez ressentir un étirement léger du muscle. **PAS de douleurs vives.**
8. utiliser le poids du corps pour vous étirer. En douceur. **PAS D 'A-COUPS**

Conditions de réalisation :

- **commencer par lire une 1ère fois tous les exercices et leurs modalités d'exécution.**
- prendre une position
- la maintenir 30"
- relâcher
- prendre la position suivante

C'est à vous....

L' incontournable ECHAUFFEMENT : Et non vous n'y échapperez pas !!

1. mobilisation de toutes les articulations :

chevilles - genoux - hanches - épaules - coudes - poignets – cou

2. flexion des genoux * 10

3. monter sur 1/2 pointes * 10

4. basculer sur les talons * 10

5. fentes avant jambe gauche * 10 puis jambe droite * 10

} expiration à la remontée

6. fentes latérales à droite * 10 puis à gauche * 10

7. rotations bras tendus sur les côtés en avant * 10 et en arrière *10

8. croiser bras tendus devant dessus-dessous * 10

POSTURE 1 :



ATTENTION :

- sur le dos, ramenez un genou vers la poitrine
- regard vers le plafond
- gardez bien le dos plaqué au sol

POSTURE 2 :



ATTENTION :

- dos cambré, le regard est droit devant. Pas de tête relevée
- n'amenez pas le poids du corps sur les poignets
- dos rond, imaginez-vous être tiré par un fil fixé au plafond
- dos rond, relâchez la tête

POSTURE 3 :

Papillon inversé



expirer sur 15 secondes. Répéter 3x

ATTENTION :

- dans l'encadrement d'une porte, une main de chaque côté posée sur le montant
- gardez le dos droit afin de ne pas cambrer : vous pouvez fléchir légèrement les jambes pour y arriver
- regardez droit devant.

POSTURE 4 :

Éirement nuque



30 secondes / côté

ATTENTION :

- écart des appuis au moins égal ou supérieur à l'écartement des hanches
- les jambes sont légèrement fléchies
- le dos est droit
- regard droit devant
- tirez en douceur, avec délicatesse sur la tête

POSTURE 5 :

Épaules



30 secondes / bras

ATTENTION :

- écart des appuis au moins égal ou supérieur à l'écartement des hanches
- les jambes sont légèrement fléchies
- le dos est droit
- regard droit devant

POSTURE 6 :

Cobra



expirer sur 15 secondes. Répéter 3x

ATTENTION :

- tendez les bras.
- ne cambrez pas plus que ce que cette extension vous le permet
- pas de tête en hyper-extension

POSTURE 7 :

Quadriceps



30 secondes /
jambe

ATTENTION :

- collez le talon à la fesse
- penchez légèrement le buste en avant pour ne pas cambrer
- jambe d'appui légèrement fléchie
- regard droit devant

POSTURE 8 :

Tendons et mollets



30 secondes /
jambe

ATTENTION :

- mains contre un mur, bras tendus.
- Jambe arrière tendue, talon collé au sol
- jambe avant légèrement fléchie, talon collé au sol
- dos plat, penché en avant. Ne pas cambrer

POSTURE 9 :

Dos rond



Expirer longuement

ATTENTION :

- relâchez la tête
- gardez le dos plat
- posez vos coudes sur les genoux et appuyez doucement dessus

POSTURE 10 :

Relaxation



Inspirer par le nez.
Expirer par la bouche
sur 30 sec.

ATTENTION :

- trouvez une position qui vous est confortable
- fermez ou pas les yeux